

第17回 【保健】 現代社会と健康

## 健康に関する意思決定・ 行動選択と環境づくり

### 今回の学習内容

病気やけがにつながるリスクを減らし、人生を健康に送るには、生活習慣や日常の生活行動が重要です。特に、健康に関わる食事や睡眠、運動などの生活習慣はその人の生まれ育ってきた家庭環境や社会環境などにより、さまざまな影響を受けています。その生活習慣や日常の生活行動は、自分で決めたり選んだりするのでそのことを意思決定・行動選択といいます。私たちの日常の生活行動に関わる意思決定・行動選択に影響を与えている個人的な要因や社会的な要因とは何か、また、それらに大きく影響を与えている健康に関する環境づくりについて考えていきます。



講師  
**杉山 正明**  
(学習メモ執筆)

**壇 蜜** 先生

### 健康に関する意思決定・行動選択

「意思決定」とはある行動を自分で決めることで、「行動選択」とは意思決定に沿って具体的に行動を実現することです。この意思決定と行動選択には大きく2つの要因がかかわってきます。その2つの要因とは個人的な要因と社会的な要因です。

のぞましい意思決定と行動選択のためには、どのようなことが大切なのかについて考えていきます。

### ヘルスプロモーションの考え方と環境づくり

ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。つまり、健康は単に個人の資質や努力のみによってもたらされるものではなく、環境を整備し、国や地域などあらゆるレベルで取り組むことによって達成されるものという考え方です。このヘルスプロモーションについて具体的に考えていきます。

### 環境づくりへの社会参加

健康のためには個人の積極的なかわりと国や自治体および地域の政策や活動が必要です。個人としての健康に関わる環境づくりへの社会参加のあり方国や自治体、地域の取り組みなどについて考えながら、「健康に関するのぞましい意思決定と行動選択と環境づくり」について考えていきます。

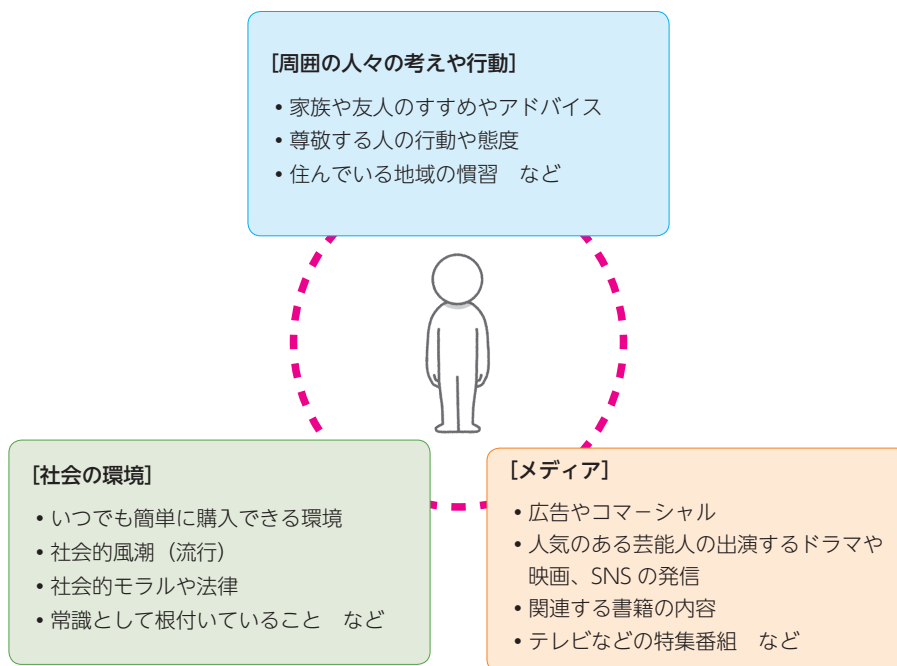
【参考資料】

1. 意思決定・行動選択に関わる個人的な要因と社会的な要因

【個人的な要因】

- 知識
- 知識を信じる
- 心の状態や好奇心、自分を大切にする気持ち
- 個人の健康の価値観や生活の軸 など

【社会的な要因】



2. 健康のために、適切な意思決定・行動選択するために必要なことや大切なこと

- 自分の健康の軸が確立されている
- 自分がどのような生活を送れば健康的な生活を得られるか認知している
- その行動は自分にとって簡単であり、できる自信がある
- 健康に関する正しい知識を持ち、誤った情報には左右されない
- さまざまな情報から正しいものや自分に合うものを見極めることができる など

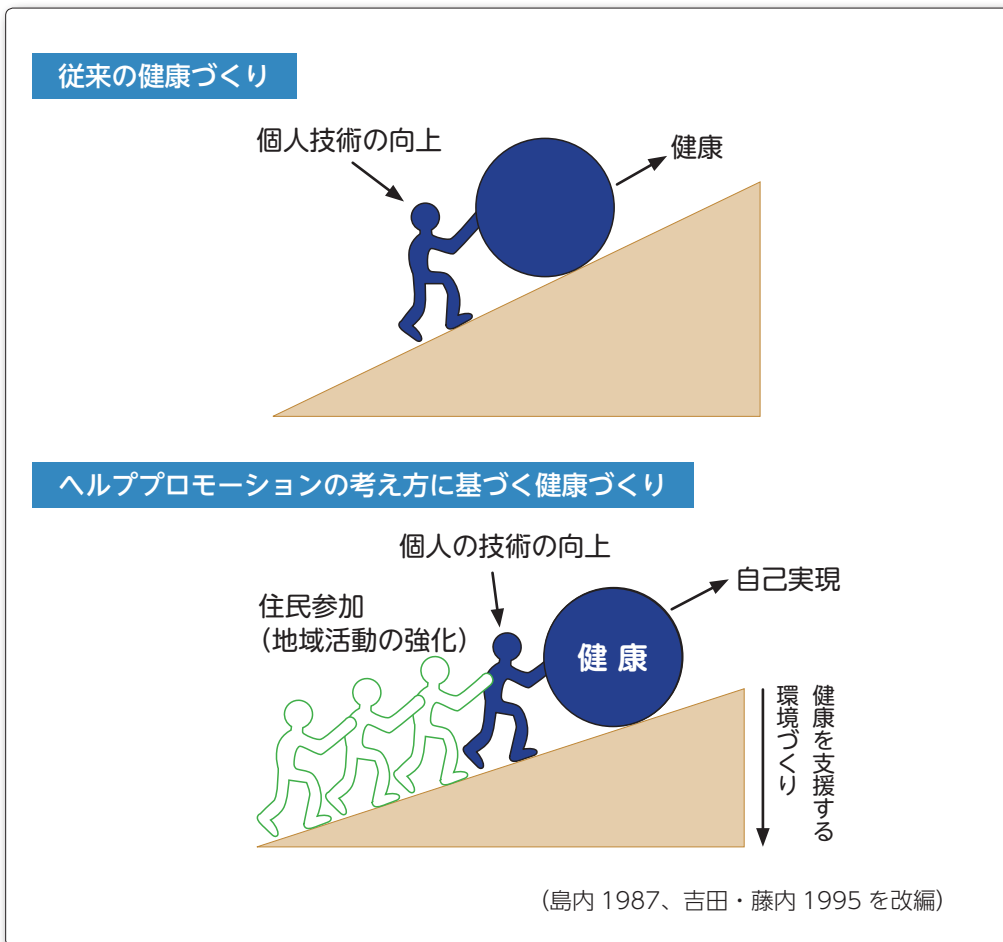
このページ掲載の文章・画像の無断転載を固く禁じます。

3. WHO (世界保健機関) のオタワ憲章における「ヘルスプロモーション」の活動

- 1) 健康のための政策づくり
- 2) 健康を支援する環境づくり
- 3) 地域活動の活性化
- 4) 教育などによって個人の意思決定と行動選択の能力を高めること
- 5) 健康に関わる専門家の治療中心から健康づくりの方向に見直すこと

【「ヘルスプロモーション」の概念図】

ヘルスプロモーションは私たち一人ひとりが健康の実践力を高めるとともに健康に生きるための環境づくりを特に重視した考え方である。



このページ掲載の文章・画像の無断転載を固く禁じます。